

SURVEI VO_2Max TERHADAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA PADA SISWA SMPN 14 BULUKUMBA

AFDAL ALDANI SYAHRIR

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
afdalaldanisyaahrir@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui VO_2Max ekstrakurikuler siswa SMPN 14 Bulukumba. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 25 siswa dan pengambilan sampel yaitu menggunakan *sampling purposive* dimana teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan. Dari hasil penelitian menunjukkan : *Survei VO_2Max terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pada siswa SMPN 14 Bulukumba* dominan/rata-rata berkategori sangat kurang karena dipengaruhi latihan yang tidak terstruktur dan intensitas latihan tidak meningkat.

Kata Kunci : *Survei, VO_2Max , ekstrakurikuler sepak bola*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita di tekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan Sepak bola merupakan permainan beregu. Jika ingin memenangkan suatu pertandingan setiap pemain harus bisa melakukan koordinasi dan kombinasi teknik- teknik dasar menendang, menghentikan, menggiring, mengumpan, menyundul sesuai dengan ruang gerak kebutuhannya. Bermain sepakbola merupakan gabungan gerakan pemain yang lancar dan terkontrol dengan mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan sepak bola adalah komponen fisik. Komponen fisik daya tahan merupakan komponen utama dalam pencapaian prestasi. kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat salah satunya yaitu daya tahan

Daya Tahan kardiovaskuler Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian khusus di SMPN 14 Bulukumba adalah cabang olahraga sepakbola, yang mana siswa-siswa sangat potensial dalam bermain sepakbola. Namun harapan tidak sesuai dengan kenyataan karena belum mampu memperlihatkan hasil yang optimal. Oleh karena itu penulis mencoba mensurvey tingkat *VO₂Max* kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Permainan Sepak bola

Permainan Sepak bola merupakan permainan beregu, permainan tersebut dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan, dimana disetiap regu berjumlah 11 Orang. Permainan ini dilakukan diatas permukaan yang datar dan persegi panjang dilapangan dengan ukuran panjang 90-110 m dan lebarnya 45-90 m.

Sepak bola adalah cabang olahraga beregu, maka kemenangan dalam permainan ini dapat ditentukan dari berbagai faktor diantaranya adalah: (1) kerja sama tim atau regu yang baik. (2) penguasaan bola yang baik. Makin sempurna penguasaan bola maka semakin baik kualitas pemain.

2. VO_2Max

VO_2Max adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan per menit. Menurut Guyton dan Hall (2008) dalam Giri Wiarto (2013:13) VO_2Max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum. Menurut Thoden dalam modul Suranto (2008 : 118) VO_2max merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO_2Max

Latihan yang baik untuk meningkatkan VO_2Max adalah jenis latihan cardio atau aerobik, latihan yang memacu detak jantung, paru dan system otot. Latihan harus berlangsung dalam durasi yang relative lama namun dengan intensitas sedang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi VO_2Max diantaranya adalah (Burhanudin Sadly, 2015):

- Umur
- Latihan
- Ketinggian suatu tempat (kadar O_2)
- Faktor psikologis

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode survei dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan 25 sampel dengan teknik pengumpulan data *sampling purposive*

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Survei

Survei Daya Tahan VO_2Max terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada siswa SMPN 14 Bulukumba. diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil analisis deskriptif survei VO_2Max melalui kriteria, frekuensi dan persentase terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pada siswa SMPN 14 Bulukumba.

No.	Kriteria/kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat kurang	22	88 %
2	Kurang	2	8 %
3	Cukup	1	4 %
4	Baik	-	
5	Sangat Baik	-	-
6	Luar Biasa	-	-
Jumlah		25	100%

Dari table di atas diketahui bahwa kriteria VO_2max terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pada siswa

SMPN 14 Bulukumba dengan nilai persentase 88% kategori sangat kurang sebanyak 22 siswa, 8% kategori kurang sebanyak 2 siswa dan 4% kategori cukup sebanyak 1 siswa dari 25 sampel siswa.

b. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif survei dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian.

Tabel 4.2
Rangkuman hasil analisis deskriptif
survei VO_2max terhadap kegiatan
ekstrakurikuler sepak bola pada siswa
SMPN 14 Bulukumba.

Nilai statistik	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation	Range
Survei VO_2max	25	26.80	38,50	31.98	3.03	11.70

c. Pembahasan

Berdasarkan data diatas dapat di ketahui hasil survey VO_2Max terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada siswa SMPN 14 Bulukumba adalah tingkat VO_2Max dalam kategori sangat kurang dengan nilai rata-rata 31,98 menemukan nilai persentase 100% sebanyak 25 siswa sesuai dengan pedoman norma atau criteria penilaian bleep tes $< 35,0$, kemudian kategori kurang sesuai pedoman norma atau criteria penilaian bleep tes $35,0 - 38,3$ hasil observasi menemukan 2 siswa kategori kurang yakni 36,4 dan 37,1 yang

ditunjukkan oleh tabel skor VO_2max . dilain hal itu kategori cukup sesuai norma atau criteria penilaian bleep tes $38,4 - 45,1$ hasil observasi menemukan 1 siswa kategori cukup yakni 38,5 yang ditunjukkan oleh table skor VO_2Max . Dari hasil analisis di atas diketahui bahwa VO_2Max siswa kegiatan ekstrakurikuler SMPN 14 Bulukumba dalam kategori sangat kurang. Dan berdasarkan hasil yang didapat dalam proses penelitian yang telah dipaparkan di atas terjadinya hal-hal tersebut di sebabkan oleh beberapa faktor. Seperti yang kita ketahui bahwa sepak bola bukanlah permainan yang sembarang kita mainkan, apalagi jika permainan tersebut sudah kita tujukan pada satu tujuan yaitu sebuah prestasi.

Penulis sebelum melakukan sebuah penelitian telah melakukan observasi pada subjek yang diteliti, dan telah melakukan proses wawancara ke beberapa sampel dan juga pelatih pasca penelitian, dalam hal ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 14 Bulukumba. Faktor-faktor yang membuat sangat kurangnya kemampuan VO_2Max pada para pemain disebabkan beberapa hal yaitu latihan atau pelajaran ekstrakurikuler yang dilaksanakan tidak menentu dan kurangnya latihan fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan uraian data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut. Survei VO_2Max terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pada siswa SMPN 14 Bulukumba adalah dominan berkategori sangat kurang dari nilai rata-rata hasil pengelolaan program spss. Dan hasil wawancara yang dilakukan dari pernyataan siswa bahwa pelajaran ekstrakurikuler/ latihan yang dilakukan tidak terstruktur dengan baik dan tidak meningkatnya intensitas latihan sehingga dalam kategori sangat kurang.

b. Saran

Pergunakan waktu senggang untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat, seperti berolahraga, belajar dan tak lupa terus memotivasi diri untuk tetap semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, M. R. 2013. *Physiologi of Fitness*. London: Physical Therapy.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Burhanudin, S. 2015. Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pada siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda [Skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ganong, W. F. 2001. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Review Of Medical Physiology. Terjemahan dari M. D Jauhari Widjaja kusumah, Edisi 17. Jakarta: EGC
- Guyton, A.C. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC.
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research Jilid I & II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- <https://Oktieseven.Wordpress.Com/Teknik-Pembelajaran-Dribbling-Sepak-Bola/> diunduh tanggal 30 juli 2019 pukul 10:16
- Kokasih, Engkos. 1985. *Olahraga: Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Pate, Russel R, dandkk. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan* (Terjemahan Kasiyo Dwi jowinoto). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta
- Sulistiyarto, Soi. 2008. *Pengaruh Pemberian Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Kadar HB dan VO_2Max* . Jurnal Ilmu Olahraga. Vol.5 No.2.
- Wiarto, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu